فنيات تعديل السلوك

مفهوم السلوك:

هو أي نشاط يصدر من الإنسان سواء كان أفعالا يمكن ملاحظتها وقياسها، مثل: المناشط الفسيولوجية، والحركية، أو نشاطات تتم على نحو غير ملحوظ، مثل: التفكير، والتذكر، والتخليل.. وغير ذلك.

والسلوك نوعان هما:

١ ـ السلوك الاستجابي:

هو السلوك الذي تتحكم به المثيرات التي تسبقه، فبمجرد حدوث المثير يحدث السلوك، فالحليب في فم الطفل يؤدي إلى إفراز اللعاب، ونزول دموع العين عند تقطيع شرائح البصل... وهكذا، وتسمى المثيرات التي تسبق السلوك بالمثيرات القبلية.

٢ ـ السلوك الآجرائي:

هو السلوك الذي يتحدد بفعل العوامل البيئية ، مثل: العوامل الاقتصادية، والاجتماعية، والتربوية، والدينية، والجغرافية.. وغيرها،

ومن المبادئ السلوكية الأساسية: التعزيز، والعقاب، والمحو. أما التطبيق العملي لهذه المبادئ، فيشمل استخدام أساليب تعديل السلوك.

العوامل المؤثرة في السلوك:

هناك عدد من العوامل التي تؤثر في السلوك

١ ـ الثقافة:

يتأثر الفرد في عمليات التنشئة الاجتماعية بالثقافة العامة للمجتمع الذي يعيش فيه، وتشمل: المعتقدات، والتقاليد، والعرف، والقواعد الأخلاقية، والدينية، والقوانين، والفنون والعلوم، والمعارف، والتكنولوجيا.

٢ ـ الأسرة: وتضمن العلاقات الأسرية ما يلي:

- العلاقة بين الوالدين
- العلاقات بين الوالدين والطفل
- العلاقة بين الأخوة

٣ ـ المدرسة

٤ ـ جماعة الأقران والرفاق

٥ ـ وسائل الأعلام

المسببات البيئية للسلوك الغير مقبول:

قد يكون السلوك غير الملائم ناتجا عن عوامل في البيئة تكون خارج قدرة الطفل للتعامل معها، ومن المهم أن يأخذ المعلم في الاعتبار العوامل الخارجية المحتملة والمؤثرة في السلوك غير الملائم، وأن يحاول تخفيف هذه الظروف البيئية.

خطوات تعديل السلوك :

١ -تحديد السلوك الذي يريد المرشد تعديله أو علاجه .
٢ -قياس السلوك المستهدف وذلك بجمع ملاحظات وبيانات عن عدد المرات التي يظهر فيها السلوك ومدى شدته.
٣ -تحديد الظروف السابقة أو المحيطة بالطالب عند ظهور السلوك الغير مرغوب فيه (تاريخ حدوثه والوقت الذي يستغرق ومع من حدث وكم مرة يحدث وما الذي يحدث قبل ظهور السلوك وكيف استجاب الآخرون وما المكاسب التي جناها الطالب من جراء سلوكه واى ملاحظات ترتبط بظهور المشكلة) .
٤ -تصميم الخطة الإرشادية وتنفيذها على أن يشترك الطالب وأسرته في وضع الخطة وتتضمن تحديد الأهداف ووضع أساليب فنية تستخدم لتدعيم ظهور السلوك المرغوب فيه وإيقاف أو تقليل السلوك غير المرغوب وتشجيع الطالب وأسرته على تنفيذ الخطة الإرشادية بكافة بنودها
٥ -تقويم فعالية الخطة وتلخيص النتائج وإيصالها إلى من يهمهم الأمر

أنواع القياس:

١. قياس مباشر: وهو قياس موضوعي محدد مثل الوزن.
٢. قياس غير مباشر: مثل قياس مستوى تحصيل التلاميذ باستخدام (الاختبارات)، أو قياس درجة الحرارة بالترمومتر.

أهداف القياس:

١. تحديد السلوكيات التي تعلمها الفرد والتي ما زال بحاجة إلى تعلمها.
٢. تحديد العوامل ذات العلاقة بالمشكلة.
٣. تحديد السلوك المستهدف بدقة.
٤. تقييم فعالية طرائق تعديل السلوك المستخدمة.

مجالات تعديل السلوك:

١. مجال الأسرة
٢. مجال المدرسة
٣. مجالات العمل
٤. مجالات الإرشاد والعلاج النفسي
٥. مجال التربية الخاصة: وهو مجال خصب جدار البرامج تعديل السلوك، ويعد تعديل السلوك من أهم مرتكزات العمل في التربية الخاصة، وهنا يلجأ الأخصائي إلى تدريب فئات التربية الخاصة على تعلم، أو تعديل، أو المحافظة على العديد من المهارات منها: المهارات الاجتماعية والنفسية، ومهارات الاعتناء الذاتي، والمهارات المهنية، والمهارات التأهيلية.

معايير السلوك المشكل:

تكرار السلوك	تكرار السلوك هو عدد المرات التي يحدث فيها السلوك في فترة زمنية معينة، فمعظم الأطفال مثلا يتشاجرون من حين إلى آخر، إلى أن البعض يتشاجر مع الآخرين بشكل متكرر، وعدد مرات تكرار نوبات الغضب، وعدد مرات تكرار سلوك البكاء، في هذه الحالات نقول إن هذه السلوكيات غير عادية، أو شاذة بسبب معدل حدوثها (الشجار – جذب الانتباه – غسيل اليد – الخروج من الصف).
مدة حدوث السلوك	هي الفترة التي ستغرقها حدوث السلوك، بعض السلوكيات تعد غير عادية لأن مدة حدوثها غير عادية، فهي قد تستمر مدة أطول بكثير، أو أقل بكثير مما هو عادي، فمعظم الطلاب قد لا يستطيعون التركيز أحيانا ولكن بعضهم لا يستطيع التركيز لأكثر من ثوان معدودة. وكلنا قد يغضب وغبنا قد يستمر بضع دقائق، ولكن ثورة الغضب قد تستمر لدى بعضنا لمدة ساعة، أو أكثر دائماً. وجميع الأطفال يبكون ولكن بعض الأطفال يبكون عدة ساعات في اليوم الواحد، لذا، يوصف السلوك بأنه غير عادي إذا انحرف من حيث مدته (التركيز لأكثر من ثواني – الغضب – البكاء – القلق).
طبوغرافية السلوك	المقصود بطبوغرافية السلوك هو الشكل الذي يأخذه، فالأطفال قد لا يكتبون بوضوح أحياناً ولكن بعضهم يعاني من هذه المشكلة متواصل، فطريقة كتابتهم تختلف تمام عن طريقة كتابة الآخرين، وبالمثل فقد يعكس الطفل الأرقام، فمثلاً رقم (7) يكتبه معكوسا (8)، ومثال آخر يفترض أن يفتح الطفل الباب بيديه لا بقدميه.
شدة السلوك	تشير إلى قوة، أو كثافة كل حادثة للسلوك المستهدف، فالسلوك قد يكون قويا جداً، أو قد يكون ضعيفا جداً، فجميع الأطفال قد يتحدثون بصوت غير مسموع أحياناً. ولكن بعض الأطفال لا يتحدثون بصوت مسموع أبداً. كذلك فنحن نعبر عن عدم ارتياحنا للمواقف المزعجة، ولكن بعضنا يفقد صوابه لأتفه الأسباب.
كمون السلوك	يشير كمون السلوك إلى الفترة الزمنية التي تمر بين المثيرات وحدوث السلوك، فقد تمر عدة دقائق قبل أن يستجيب الطالب لتعليمات المعلم، وقد يلتزم الطفل الصمت فترة زمنية طويلة نسبيا قبل أن يجب عن سؤال معين فسؤال المعلم الطلاب الصف الثاني الابتدائي 2-2= كم؟ يجب ألا تستغرق مدة الإجابة أكثر من دقيقة واحدة، ولكن إذا صمت الأطفال لمدة (3) دقائق فهذا يعني وجود مشكلة.

القوانين السلوكية

١. إن السلوك لا يحدث بالصدفة أو بدون أسباب ولكن للسلوك أسباباً معينة وإذا أخذنا الوقت الكافي لتحليل الوضع سنكتشف تلك الأسباب وبالتالي سنستطيع ضبطها وضبط السلوك.
٢. إن السلوك في اللحظة التي يحدث فيها متأثراً بثلاثة أنواع من العوامل الرئيسية وهي:
- الخبرات الماضية.
- القابليات الوراثية.
- الظروف البيئية الحالية.

وعلى أي حال، ليس باستطاعة الوالدين أو المعلمين أو غيرهم تغيير السلوك بتغيير الوراثة أو بتغيير الخبرات الماضية، ولذلك فإن القانون الرئيسي في تعديل السلوك هو ضبط الظروف البيئية الحالية.

٣. إن الظروف البيئية الحالية والتي لها الدور الأكبر في ضبط السلوك قد تكون سابقة للسلوك (أي أنها تحدث قبله) أو قد تكون تابعة له (أي أنها تحدث بعده). والأحداث الأكبر أثرا على

السلوك هي الأحداث التي تتبع السلوك؟ ولذلك فالقانون الأخر المهم من قوانين تعديل السلوك هو تغيير نتائج السلوك لتغيير السلوك نفسه. فالمبدأ الأساسي في علم السلوك الإنساني هو أن السلوك محكوم بنتائجه. فإذا كانت نتائج السلوك ايجابية أو سلبية انخفضت احتمالات تكرار الطفل له. وتكون نتائج السلوك ايجابية أو مرضية إذا حصل الطفل علي ما يريد بعد قيامة بسلوك أو إذا خلصه السلوك مما لا يريد . وتكون نتائج السلوك سلبية إذا تعرض الطفل عند قيامة بالسلوك لحدث أو شيء لا يحبه . أو ينفر منه إذا أدى قيامة بالسلوك إلى حرمانه من شيء يحبه بعبارة أخرى، إن من أهم قوانين تعديل السلوك على الإطلاق هو تعزيز الطفل (إعطاؤه أشياء يحبها أو تخلصه من أشياء لا يحبها) عندما يكون سلوكه مناسبا وعدم تعزيزه أو تجاهله عندما يكون سلوكه غير مناسب.

٤. إن السلوك الإنساني ظاهرة بالغة التعقيد فالسلوك قد يكون ظاهرا وقد يكون خفيا ولأنه ليس باستطاعتنا تغيير السلوك غير الظاهر مباشر فان علينا التركيز على السلوك الظاهر وتعريفة بدقة ووضوح بحيث يمكن تسجيل عدد مرات أو مدة حدوثه لكي نحكم على فاعلية الأساليب المستخدمة لتعديله.

٥. إن السلوك سواء كان عاديا أو شاذا هو سلوك متعلم في الغالبية العظمي من الحالاتأي قابل للتعديل والتغيير. فالسلوك غير المقبول مثله مثل السلوك المقبول يقوي ويتدعم إذا وفر التعزيز للفرد ويضعف وقد يتوقف إذا أدى إلى الحرمان من التعزيز.

الأسس النظرية للسلوك الإنساني:

نظرية التحليل النفسي(فرويد)	- مكونات الشخصية (الهو ،الأنا،الأنا الأعلى). - تستند هذه النظرية على ثلاث مسلمات عن الطبيعة الإنسانية ، وهي: ١ - أن السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل ذات أثر كبير في مراحل حياته اللاحقة. ٢ - هناك حاجة لدى كل فرد لإشباع مطالبه الجسدية. ٣ - سلوك الفرد تحكمه محددات لا شعورية . ووفقاً لأتباع هذه المدرسة ، يمر الإنسان بمراحل خمسة تسمى مراحل النمو النفسي الجنسي: ١ - المرحلة الفمية : حيث يشعر الطفل بالمتعة أثناء الرضاعة . ٢ - المرحلة الشرجية : حيث يستمتع بعمليتي التغوط والتبول . ٣ - المرحلة القضيبية : التي يتم فيها استكشاف الأعضاء التناسلية . ٤ - مرحلة الكمون : حيث يركز الفرد على البيئة الخارجية ، والدراسة ، والتعرف على رفاق جدد . ٥ - المرحلة التناسلية : حيث يتم البلوغ وحدوث الزواج بين الجنسين . ويرى ((فرويد)) أن الجهاز النفسي لابد أن يكون متوازناً حتى تسير الحياة سيراً سوياً ، ولذا تحاول الأنا حل الصراع بين الهو والأنا ، والأنا الأعلى ؛ فإذا نجحت كان الشخص سوياً ، وإذا أخفقت ظهرت أمراض العصاب ، وقد ركز ((فرويد)) على الغريزة الجنسية كأساس للسلوك ، وأهمل النواحي الاجتماعية في تحديد السلوك ، وهذه النظرية تفيد في عملية الإرشاد لاهتمامها بالعلاقة الإرشادية الدينامية بين المسترشد والمرشد
النظرية السلوكية(واطسن)	للمدرسة السلوكية خصائص تميزها عن غيرها في تفسيرها للتعلم ، ومن ابرز خصائصها : ١ -الأسباب تعزى للسلوك .

	٢ ـالسلوك يوجه بالأغراض والغايات . ٣ ـيركز على القياسات والملاحظات السلوكية . ٤ ـيركز على العلاقة بين متغيرات البيئة والسلوك . الإرشاد السلوكي يتلخص في أربعة بنود على النحو الآتي : ١ ـالسلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم فهو قابل للتغيير . ٢ ـالتغيرات المحددة في البيئة المحيطة بالفرد ، وتكون عاملاً مساعداً في تبديل سلوك محدد . وتستند النظرية السلوكية بشكل عام على مجموعة من المفاهيم والمسلمات الأساسية أهمها : ١ - معظم سلوك الإنسان متعلم . ٢ - لكل سلوك (استجابة) مثير ما . ٣ - الدافعية : هي الطاقة المحركة لسلوك الفرد ، ولا تعمل بدون دافع . ٤ - الشخصية : تنظيمات سلوكية متعلمة وثابتة نسبياً ، ويتمايز من خلالها الأفراد . ٥ - العادة : تكرار ممارسة التعلم ، ويمثل الرابطة الوثيقة ما بين المثير والاستجابة . ٦ - التعزيز (التدعيم) : هي الإثابة التي من شأنها زيادة تتابع ، وتكرار حدوث السلوك وتثبيته . ٧ - الإنطفاء : هو كف السلوك من خلال عدم الممارسة ، أو العقاب ، والسلوك الذي أثر محبط يميل إلى الإنطفاء . ٨ - التعميم : سحب الاستجابة إلى مواقف أخرى مشابهة ، أو سحب الخبرات من خلال مواقف معينة على مواقف تالية مشابهة . ٩ - التعليم ، محو التعلم ، إعادة التعلم : تغيير السلوك نتيجة الخبرة والممارسة
نظرية التعلم الاجتماعي	فرضيات نظرية التعلم بالملاحظة : ١. الكثير من التعلم الانساني معرفي: فالإنسان بالانتباه والادراك والاستقراء والاستنباط والتحليل والتركيب يستطيع ان يتعلم الكثير من الامور ويكتسب الكثير من المعلمات والمعارف ولذلك فالكثير من مصادر التعلم عند الانسان تعود للبعد المعرفي وللفهم وللاستبصار ولا يمكن ان نتصور ان هناك تعلما دقيقا معقدا من الممكن ان يحدث بمعزل عن البعد المعرفي. ٢. الكثير من التعلم الانساني ناتج عن نتاجات الاستجابات : الاثر والانطباع الذي تتركه نتائج الاستجابات هل هو سلبي ام ايجابي ... بمعنى قد يقوم الانسان بتعلم مهارة معينة او يستجيب استجابة معينة وتترك عنده اثرا طيبا مريحا ويشعر بعده بالرضا فانه يميل الى تكرار عملية التعلم وزيادتها والتمعن فيها والعكس اذا كان الاثر سلبيا. ٣. الكثير من التعلم الانساني ناتج عن الملاحظة : يكتسب الانسان الكثير من السلوكيات من خلال ملاحظته لسلوك الاخرين وافعالهم مثل : الصلاة والسباحة واللعب والصناعات والصيانة والاتجاهات وقد حدد " باندورا " اربع عمليات لتعلم الملاحظة : أ - الانتباه : من المستحيل ان اتعلم شيئا من دون ان الاحظه فالانتباه شرط اساسي لحدوث التعلم الاجتماعي. ب - الاحتفاظ : لابد من تخزين ما تم تعلمه والاحتفاظ به طوال الوقت. ت - الاستخراج الحركي : بمعنى ان نقوم باستدعاء ما تم تخزينه من حركات ومهارات . ث - الدافعية : لابد من توفر الدافعية حتى يكون عند الانسان رغبة

واصرار في التعلم.

٤. التأثر بخصائص وصفات الشخص الملاحظ : عادة لا يتم الانتباه او محاولة محاكاة وتقليد شخص الا اذا كان هذا الشخص له مكانه خاصة عندي انسان مهم جذاب محبب مقرب الى قلبي اشعر ان هناك خصائص مشتركة بيني وبينه مثلا يمتلك قدرات ممتازة في هذه الحالة من الممكن ان اقلده ومن غير الممكن ان يقلد المعلم شخص يكرهه.

٥. التعرض لنموذج معين قد يؤدي الى آثار مختلفة : تعلم استجابات جديدة :عند ملاحظتي لشخص معين فقد اتعلم سلوكيات لا اعرفها من قبل : مثل تعلم الكلمات والحركات من الاباء والامهات والمعلم.

أ - الكف والتحرير: ونعني بالكف تجنب بعض السلوكيات والكف عنها اذا واجه النموذج او الشخص الذي الاحظه عواقب سلبية نتيجة لهذا السلوك فمثلا عندما يرى الطالب المشاغب معلمه وهو يعاقب طالب اخر مشاغب فانه (الملاحظ) يرتدع ويكف عن سلوك المشاغبة.

ب - بينما نعني بالتحرير: تحرير وانطلاق بعض الاستجابات المكفوفة او المقيدة في حالة عدم عقاب النموذج الذي يمارس السلوك السيئ مثلا عندما يقوم مجموعة من الطلبة بسلوك غير مناسب ولم يعاقبهم المعلم فان اخرين يميلون الى القيام بنفس سلوكهم السلبي لان غيرهم قام بهذا السلوك ولم يعاقب.

ت - التسهيل : وهنا يقوم الطالب بإصدار استجابة كان قد تعلمها مسبقا ولكنه لم يستعملها من فترة لأنه نسيها فان السلوك الملاحظ يشجع هذا الطالب على تذكر الاستجابات المشابهة مثلا طالب تعلم مهارة رياضية معينة ولم يمارسها من فترة فمن الممكن ان يتذكرها ويؤديها عندما يلاحظ اخرين يقومون بهذا الامر.

تصنيف فنيات تعديل السلوك:

تدعيم السلوك المرغوب وتقويتهُ ، تتم بهدف زيادة معدل السلوك لأنهُ معدل لا يرتقي الى درجة مرضية	• التعزيز الموجب ، والسالب ، والنمذجة ..... الخ .
تقليل السلوك غير المرغوب فيه ، وذلك بانقاص وخفض معدل السلوك غير المرغوب فيه ، لأنهُ وصل الى درجة من التأثير السلبي على شخصية الفرد	• العقاب ، الأنطفاء ، الممارسة السلبية والتنفير،التعزيز التفاضلي،الاقصاء،تكلفة الاستجابة،التصحيح الزائد،الاشباع،التوبيخ،الغمر،التنفير،الممارسة السلبية
تشكيل أو تعلم سلوك جديد ، وذلك بهدف تكوين سلوكيات جديدة لأننا في حاجة ماسة أليها	• التشكيل ، التلاشي، النمذجة،التلقين،التسلسل

الإستراتيجية	التعريف
التشكيل	هو إجراء يشتمل على زيادة معايير التعزيز تدريجياً ابتداء بالسلوك المدخلي (ما يستطيع) وانتهاء بالسلوك النهائي (السلوك الذي يراد الوصول إليه). يمكن استخدام هذا الإجراء مع مختلف الفئات العمرية في تعليمها سلوكات مختلفة كتأدية المهارات الحياتية والعناية بالذات، تنمية المهارات الاجتماعية والمهنية والحركية، مهارات الاتصال، سلوك التعاون الاجتماعي، الحضور إلى غرفة الصف، إكمال الواجبات المدرسية، إبقاء الطفل في مقعده، القراءة والكتابة والتحدث، تدريب الأطفال الصم على إخراج الحروف، وفي حالات اضطرابات النطق... الخ. **مثال:** عندما نريد تعليم الطالب الكتابة يتم البدء بتعليمه الطريقة الصحيحة بالإمساك بالقلم وهى مسك القلم بثلاث أصابع عن طريق الربع الأول منه وان يبدأ الكتابة من أول السطر وان يكتب على السطر وبخط واضح ومقبول بحروف لا تميل عن السطر وهكذا وعند نهاية كل مرحلة من المراحل يتم مكافأته عن انجازها بنجاح . ومن الأمثلة أيضاً على تشكيل السلوك عندما نريد: - تعليم الطفل كيف يرسم دائرة فإننا نستطيع تعزيزه عندما يحمل قلماً وورقة في البداية وبعد ذلك نعززه عندما يرسم أي خط، وبعدها نعززه فقط عندما يقترب الخط الذي يرسمه أكثر فأكثر من شكل الدائرة.
التسلسل	هو إجراء لتعليم سلوكيات جديدة ، يشتمل على تحليل المهمة التي على الفرد أن يؤديها إلى الحلقات الصغيرة التي تتكون منها ، والقيام بتعليمه إياها حلقة حلقة. ويستند التسلسل إلى تحليل المهارات التي هي تجزئة المهمة المطلوبة من الشخص إلى الحلقات الصغيرة التي تتكون منها وترتيبها على شكل متسلسل اعتماداً على موقع كل من هذه الحلقات في السلسلة وبعد ترتيب الاستجابة نقوم بعملية الاستجابة الأولى ثم الثانية فالثالثة ... الخ إلى أن يؤدي المسترشد السلسلة كاملة وإذا تبين أنه غير قادر على تأدية إحدى حلقات السلسلة نقوم بتشكيلها، وفي هذا النموذج يكون التركيز على المهمة التي سيقوم بها المسترشد لا على قدراته الداخلية. فتحليل المهارات يتعامل مع استجابات يمكن ملاحظتها وقياسها بشكل مباشر،وهي احد أهم المبادئ الأساسية التي تقوم عليها التربية الخاصة. **مثال:** ارتداء الملابس صباحا فعملية ارتداء الملابس تتألف من خمس مكونات سلوكية مفردة مثل ارتداء الملابس الداخلية ، ارتداء البنطلون ، ارتداء القميص ارتداء الجوارب لبس الحذاء
النمذجة	هي عملية موجهة تهدف إلى تعليم الشخص كيف يسلك ، وذلك من خلال الإيضاح . وحتى تكون عملية النمذجة عملية فعالة لابد من مراعاة الأمور التالية: ١ -انتباه الملاحظ للنموذج ٢ -دافعية الملاحظ. ٣ -مقدرة الملاحظ الجسدية على تقليد سلوك النموذج ٤ -استمرارية الملاحظ بتأدية السلوك بعد اكتسابه له.
العقاب	-إضعاف السلوك من خلال إضافة مثير منفر أو إزالة مثير إيجابي. -هو السلوك الذي تكون نتائجه سلبية أو يؤدي إلى الحرمان من النتائج الايجابية و يقل معدل حدوثه في المستقبل. للعقاب سيئات عديدة : فهو يؤدي إلى الغضب والعدوان ، والهرب والتجنب ، وخمود عام في

الإستراتيجية	التعريف
	سلوكيات المعاقب و نتائجه قد تكون مؤقتة، وقد يؤدي إلى النمذجة السلبية.
الإطفاء	هو إجراء يقلل السلوك نتيجة لإيقاف المعززات التي كانت تحافظ على إستمراريته في الماضي.وعند استخدام هذا الإجراء يجب مراعاة الأمور التالية: ١ -تحديد المعززات والعمل على إيقافها. ٢ -الإطفاء يعمل على تقليل السلوك تدريجياً. ٣ -التأكد من أن أحداً لن يعزز السلوك أثناء خضوعه للإطفاء ٤ -تذكر أن الإطفاء كغيره من إجراءات التقليل، ويؤدي إلى ردود أفعال عاطفية مختلفة كالغضب والعدوان. السلوك قد يظهر من جديد بعد انطفائة (الاستعادة التلقائية)
تكلفة الاستجابة	وتشتمل على أخذ جزء من المعززات الموجودة لدى الفرد ، وذلك نتيجة لقيامه بالسلوك الغير المقبول. **مثال:** طالب لم يحضر الواجب المنزلي في مادة الرياضيات بشكل متكرر يقوم معدل السلوك بحسم جزء من الدرجات المخصصة للواجبات مقابل ذلك مع مراعاة مرونة التكلفة ومناسبتها .
الاقصاء	سحب التعزيز الإيجابي مدة زمنية محددة بعد قيام الشخص بالسلوك المراد خفضه مع الجلوس في مكان لا تتوفر فيه تعزيز ، أو حتى مغادرة المكان كاملاً . يأخذ الإقصاء أحد الشكلين التاليين: ١ - إقصاء الطالب عن البيئة المعززة وذلك بعزله في غرفة خاصة لا يتوفر فيها التعزيز وتسمى " غرفة الإقصاء " أو " العزل". ٢ - .سحب المثيرات المعززة من الطالب لمدة زمنية محددة بعد تأدية السلوك غير المرغوب فيه مباشرة. **مثال:** الطفل قد يحرم من مشاهدة برنامج تلفزيوني مفضل إلا اعتدى على طفل آخر يشاهد التلفزيون ، وقد يرغم بالفعل على مغادرة المكان كاملاً والجلوس في مكان آخر لا يتوفر فيه تعزيز .
التصحيح الزائد كإجراء عقابي	ويشتمل على قيام الفرد بإزالة الضرر الذي نتج عن سلوكه أو القيام بسلوك نقيض للسلوك غير المرغوب به مدة زمنية معينة (الممارسة الايجابية)
الإشباع	يعتمد أسلوب الإشباع على تقديم المعززات بطريقة متواصلة مستمرة لفترة زمنية محددة بحيث تفقد قيمتها التعزيزية وتصبح غير فعالة وبالإمكان استخدام الإشباع كإجراء لتقليل السلوك غير المقبول وذلك من خلال تحديد المعزز الذي يعمل على استمرار حوثه ومن ثم تزويد الفرد بكمية كبيرة من ذلك المعزز فمن خلال هذا الاجراء يحصل الفرد على المعزز بشكل متواصل قبل تأديته للسلوك غير المقبول. هو تقديم المعززات بطريقة متواصلة لفترة زمنية محددة بحيث تفقد قيمتها التعزيزية و تصبح هذه المعززات غير مؤثرة نتيجة لحدوث الإشباع عند الفرد.
الممارسة السلبية	هي إرغام الفرد على القيام بالسلوك غير المرغوب به بشكل متواصل مدة زمنية محددة.
التوبيخ	هو أحد إجراءات التقليل الشائعة في الحياة اليومية ، ويشتمل على عدم المصادقة بطريقة لفظية أوغير لفظية على السلوك الذي يراد تقبله
الاقتصاد الرمزي	هو مصطلح عام يستخدم للإشارة إلى مجموعة من أساليب تعديل السلوك التي تشتمل على توظيف المعززات الرمزية لتحقيق الأهداف العلاجية المنشودة. **مثال:**

الإستراتيجية	التعريف
	تلميذ بالصف الثاني الابتدائي يحتاج إلى تشجيع فإذا حفظ آيات من القران الكريم يعطى بطاقات ذا قيمة محددة ومعروفة لدى التلاميذ والمعلم وبعد فترة محددة يجمع المعلم البطاقات من التلميذ ثم يمنح التلميذ ما استحقه من المكافآت العينية .
العقد السلوكي	هو وثيقة مكتوبة ، توضح المهمات التي على الفرد تأديتها، والمكافآت التي سيحصل عليها عند تأديته لتلك المهمات .وهي طريقة إيجابية فعالة ، تؤدي إلى زيادة دافعية الفرد وتسهل عملية الضبط الذاتي. العناصر الواجب توافرها في العقد السلوكي: ١ -أن يكون العقد مكتوباً ٢ -أن يكون العقد إيجابياً ٣ -أن يكون العقد واضحاً ٤ -أن يتم تعديل بنود العقد عند الحاجة ٥ -أن يكون التعزيز فورياً ٦ -أن يستخدم العقد بشكل منظم ٧ -أن يكون العقد عادلاً ٨ -أن يتم التوقيع على العقد من كلا الطرفين
التعزيز	تقوية السلوك من خلال إضافة مثيرات ايجابية أو إزالة مثيرات منفرة. ١ -التعزيز الايجابي : إضافة أو ظهور مثير بعد السلوك مباشرة مما يؤدى إلى زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة . **مثال :** الطالب الذي يسال سؤالا ذكيا في الفصل (سلوك) يتبع ذلك تقدير المعلم له (نتيجة ايجابية) فان الطالب سوف يكرر الأسئلة بعد ذلك . ٢ -التعزيز السلبي : تقوية السلوك من خلال إزالة مثير بغيض أو مؤلم بعد حدوث السلوك المرغوب فيه مباشرة **مثال :** يشارك الطالب داخل الفصل مع المعلم في فعاليات الدرس خوفا من أن يقوم المعلم بحسم درجة أو أكثر من درجات المشاركة في مادة العلوم على سبيل المثال فمشاركة الطالب تعنى تجنيبه المثير السلبي مما يؤدى إلى زيادة الاحتمال التصرف على هذا النحو في الظروف المماثلة مستقبلا .
التعزيز التفاضلي للسلوك الآخر	تعزيز الفرد في حالة امتناعه عن القيام بالسلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله لفترة زمنية معينة **مثال:** يقوم المعلم بمكافأة الطالب الذي لا يتحدث إثناء الحصة حديثا جانبيا وذلك في نهاية الحصة .
التعزيز التفاضلي للسلوك البديل	تعزيز الفرد عن قيامه بسلوك بديل للسلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله . **مثال:** تعزيز الطالب عندما يأكل وهو جالس على كرسي بدلا من سلوك غير مرغوب كان يمارسه وهو تنقله من مكان إلى آخر في المقصف المدرسى وبيده الطعام .
التعزيز التفاضلي لانخفاض معدل السلوك	تعزيز الفرد عندما يصبح معدل حدوث السلوك غير المرغوب فيه لديه اقل من قيمة معينة يتم تحديدها مسبقا
المعالجة بالتنفير	- وهي تشمل على إقران السلوكيات أو المثيرات غير المرغوب بها والتي يراد التخلص

الإستراتيجية	التعريف
	منها(بمثيرات منفرة) كالصدمة الكهربائية ، أو العقاقير المسببة للغثيان ، أو مجرد تخيل المثيرات المنفرة وهذا ما يسمى بالتنفير الخفي) - و التنفير هو ربط الاستجابة بشيء منفر بهدف كف الاستجابة وإطفائها، وتقوم على ممارسة الطالب لادوار اجتماعية تساعده على الاستبصار بمشكلته، وذلك بأن يحمّل الطالب ويغرم شيئاً مادياً أو معنوياً إذا قام بالسلوك غير المرغوب وهذا يؤدي إلى تقليل ذلك السلوك مستقبلاً. ويستخدم بفعالية في علاج النشاط الحركي الزائد والسلوك العدواني ومع حالات الانحراف الجنسي واللزمات العصبية والتدخين والإدمان والجنوح وحالات السمنة الناتجة عن الشراهة في الطعام.
التعميم	هو تعلم استجابة ما في موقف معين قد يؤدي إلى تأدية تلك الاستجابة في المواقف المشابهة للموقف الأصلي .أو تأدية استجابات مشابهة للاستجابة الأصلية
المحو	إضعاف السلوك من خلال إلغاء المعززات التي تحافظ على استمرار يته.
التمييز	عملية تعلم التفريق بين المثيرات المتشابهة والاستجابة للمثير المناسب. **مثال:** تعليم الطفل أن الكتابة على الدفتر مقبولة وأن الكتابة على الحائط غير مقبولة.
السحب التدريجي	سلوك يحدث في موقف ما مع إمكانية حدوثه في موقف آخر عن طريق التغيير التدريجي للموقف الأول إلى الموقف الثاني ويختلف السحب التدريجي عن التشكيل في انه يتضمن تدرجا في المثير أما في التشكيل فيكون التدرج في الاستجابة **مثال:** قد يكون الطالب هادئا ومتعاونا في البيت ولكنه يكون خائفا أو منكمشا إذا وضع فجأة في حجرة للدراسة غريبة عليه ويمكن إزالة هذا الخوف إذا تم تقديم الطفل بالتدريج لمواقف تشبه حجرة الدراسة .
ضبط المثير	ويقصد به إعادة ترتيب (تنظيم) البيئة من جانب الفرد لكي يقلل بعضا من سلوكياته . **مثال :** تحدث طالب مع زميل له داخل الحصة بشكل مستمر فعليه نقل الطالب إلى مكان آخر سوف يساعد على إطفاء هذا السلوك.
مبدأ بريماك	يعنى استخدام السلوك المحبب الذي يكثر الطالب من تكراره كمعزز لسلوك اقل تكرارا عند نفس الطالب وغير محبب لديه. **مثال:** استخدام ممارسة الرياضة لدى طالب يمارس هذا السلوك كثيرا لتعزيز سلوك آخر لا يرغبه الطالب مثل الاهتمام بالدراسة وتنفيذ الواجبات المدرسية وذلك بغرض تقوية احتمالات ظهور السلوك الأخير فالنشاط الذي يشارك فيه الطالب وعنده رغبة فيه يمكن استخدامه كنشاط معزز لنشاط آخر نادرا ما يشترك فيه .
الكف المتبادل	كف كل من نمطيين سلوكيين مترابطين بسبب تداخلهما وإحلال استجابة متوافقة محل الاستجابة غير المتوافقة اى يتم استبدال عادة سلوكية بعادة أخرى . **مثال :** طالب لا يهتم باستذكار دروسه ويحب الانشغال عنها والعزوف عن الاستذكار اليومي فما على المربى أو المرشد الطلابي أو معدل السلوك إلا أن يحل عادة القراءة للدروس محل عادة الإهمال والعزوف عن طريق تعويد الطالب على القراءة وحثه بشكل مستمر وملاحظته أثناء إبعاد نفسه عن القراءة واستذكار الدروس وملاحقته بحيث يقوم المرشد الطلابي بتصميم جدول

الإستراتيجية	التعريف
	استذكار للطالب يوفق بين تلبية هواياته المقبولة وبين القيام بواجب الاستذكار إلى جانب الوقت المخصص للقيام بالالتزامات الدينية والاجتماعية .
الغمر أو الإغراق	التعريض السريع للطالب في مواجهة لما يفزعه بدون مقدمات من التراخي أو التدرج سواء هدف بالمواجهة الفعلية مع الموقف أو الشئ المثير للطالب ألا أن هذه الإستراتيجية تكون خطرة على مرضى القلب والحالات الشديدة الاضطراب ولكنها تفيد في حالات المخاوف المرضية والقلق والانطواء الاجتماعي والأفعال القهرية وما يعاب عليها في بعض الأحيان تكون نتيجتها عكسية . **مثال :** طالب يخشى الحديث أمام زملائه الطلاب ويمتنع كليا عن الحديث أمامهم فيطالبه المرشد الطلابي أو معدل السلوك بإعداد كلمة عن موضوع معين ثم الزج به أمام طلاب الفصل أو جميع طلاب المدرسة ليجد نفسه في مواجهة زملائه وعليه أن يتحدث أمامهم .
التلاشي	هو ازالة المثيرات التلقينية (المثيرات التمييزية الاضافية) تدريجيا ليصبح الشخص قادرا على تأدية السلوك بشكل مستقل وبالطبع ، فإن الشكل الذي يأخذه التلاشي يعتمد على نوع المثيرات التلقينية التي استخدمت فالتلقين اللفظي يمكن اخفاؤه بتقليل عدد الكلمات المستخدمة تدريجيا والتلقين الايمائي يمكن اخفاؤه باستخدام ايماءات اقل وضوحا والتلقين الجسمي يتم اخفاؤه بخفض الضغط الناتج عن اللمس او بتقليل مساحة الجسم التي يتم لمسها ووفق ذلك ، فالإخفاء يشجع الاعتماد على الذات وذلك بنقل مسؤولية تأدية السلوك من المثير التلقيني أو المدرب إلى الشخص نفسه
أسلوب توكيد الذات	أسلوب توكيد الذات هو إحدى الوسائل السلوكية الإجرائية المستخدمة في معالجة عدم الثقة عند الأفراد بأنفسهم، و شعورهم بعدم اللياقة و الخجل و الانسحاب من المواقف الاجتماعية،وعدم القدرة على تعبير الفرد عن مشاعره و أفكاره و اتجاهاته أمام الآخرين . إن الاستجابات التوكيدية و غير التوكيدية و العدوانية عند الفرد هي استجابات متعلمة عن طريق مشاهدة الفرد و تقليده لنماذج يتصرفون بتلك الاستجابات و عن طريق التعزيز و العقاب و اختيار مثل هذه الاستجابات بقصد معين . الأهداف التي يسعى إلها أسلوب توكيد الذات: ١ -مساعدة الأفراد الذين يعانون من مشكلة عدم توكيد الذات على التعبير عن أفكارهم و مشاعرهم و المطالبة بحقوقهم، بحيث لا يلحقوا الأذى بالآخرين. ٢ -أن يقوم هؤلاء الأفراد بسلوكات مقبولة اجتماعيا و أن يقولوا "لا" إذا كانت المواقف تتطلب ذلك. ٣ -مساعدتهم على الاختيار من بين أشياء كثيرة و تعلمهم مهارات الاتصال و التفاعل الاجتماعي. ٤ -زيادة مقدرة الفرد في المشاركة في السلوكات التوكيدية المختلفة . ٥ -خلق شعور عظيم لدى الفرد بأنه موجود و مقبول اجتماعياً .

مع خالص أمنياتي لكم بالتوفيق و النجاح

أ/هدى الحسن